FILETS DE HARENGS A L'HUILE

Achetez un paquet de 250 g de filets de harengs fumés. Faites-les tremper dans du lait 2 heures au moins ou même une nuit s'ils sont très salés. Essuyez-les. Rangez-les ensuite dans une terrine par couches en ajoutant entre les couches 2 gros oignons en anneaux, un peu de laurier et les fines rondelles de 2 carottes. Recouvrez d'huile. Laissez 24 heures au moins dans un endroit frais mais pas au réfrigérateur. Servez avec des pommes de terre en salade. Vous pouvez les conserver au frais au moins 8 jours.

FILETS DE HARENGS MARINES

4 dl de lait, 1 paquet de filets de harengs, 2 carottes, 2 oignons, 4 clous de girofle, 10 grains de poivre, thym, laurier, huile d'arachide.

Dans une terrine versez le lait, faites tremper les filets de harengs 12 heures. Epongez dans du papier absorbant. Allongez-les dans une terrine, par couche, en intercalant des rondelles de carottes, d'oignons, thym, laurier, clous de girofle et grains de poivre. Recouvrez d'huile. Laissez macérer au moins 48 heures terrine couverte, avant de consommer.

FILETS DE HARENGS MARINES

Faire une sauce avec de le crème fraîche, de la moutarde, des rondelles de citron, du vinaigre, des rondelles d'oignons, des feuilles de laurier, des clous de girofle, des baies de genièvre, (du poivre gris, des baies roses, des baies vertes, de la coriandre, le tout haché menu). Bien mélanger et y faire mariner au moins 2 jours des filets de harengs fumés.

FILETS DE POISSONS A LA GRECQUE

Des filets de harengs, de maquereaux ou de merlans (un poisson par personne). Rangez-les dans un plat allant au four et arrosez de vin blanc auquel vous aurez ajouté du persil haché, un oignon haché, de l'ail, du poivre et du sel. Ajoutez-y quelques olives noires et vertes débarrassées de leur noyau. Mettez au four chaud et laissez cuire quinze à vingt minutes. Servez avec des rondelles de citron.

HARENGS A LA CREME

2 harengs saurs (ou des filets de harengs saurs), 1 oignon, 100 g de crème fraîche, 1 yaourt, persil haché, quelques grains d'aneth.

Faites dessaler les harengs en les laissant tremper dans du lait pendant quelques heures. Retirez têtes, peaux et arêtes si les poissons sont entiers, coupez les filets en morceaux. Mélangez avec l'oignon émincé. Assaisonnez de crème fraîche battue avec le yaourt, le persil et les grains d'aneth.

HARENGS A LA DIABLE

Pour 4 personnes: 4 harengs frais, un oeuf, du sel, du poivre, de la faine de la chapelure, de la moutarde, un citron, du persil, 150 g de beurre.

Videz les harengs et nettoyez-les. Badigeonnez-les généreusement de moutarde. Battez l'oeuf avec du sel et du poivre. Passez les harengs successivement dans l'oeuf battu, dans la farine, à nouveau dans l'oeuf battu puis dans la chapelure. Dressez-les dans un plat allant au four. Surmontez les harengs de quelques noisettes beurre. Faites cuire à four vif 20 minutes. Servez avec du beurre fondu en saucière. Ajoutez du sel et une pincée de poivre de Cayenne au beurre fondu. Les harengs à la diable peuvent se servir également avec une sauce ravigote que vous obtiendrez en pilant un jaune d'oeuf dur et en le travaillant comme pour une vinaigrette avec du vinaigre, du sel, du poivre et de l'huile progressivement.

HARENGS A LA DIEPPOISE

Videz et lavez soigneusement 4 harengs. Emincez 2 carottes et coupez 3 gros oignons en rondelles. Placez ces légumes dans une casserole avec 1 dl de vinaigre, 1/2 litre de vin blanc sec, du sel, du poivre, 3 brindilles de thym et 3 feuilles de laurier. Portez à ébullition et laissez cuire à petit feu une vingtaine de minutes. Dressez les harengs dans un plat allant au four et versez dessus la préparation bouillante. Mettez au four chaud 15 minutes et laissez refroidir.

HARENGS A LA FLAMANDE

Pour 4 personnes: 4 harengs frais, avec laitance. Farce: un bouquet de persil, 1 branche d'estragon, 5 ou 6 petits oignons, 1 c à soupe de moutarde, sel, poivre. Pour la cuisson:

50 g de beurre, 2 dl de vin rouge, un bouquet garni, 3 c à soupe de chapelure.

Prélevez la laitance des harengs, pétrissez-la avec les herbes et les oignons hachés, ajoutez la moutarde, assaisonnez. Farcissez les harengs avec cette préparation et rangez-les dans un plat beurré avec la moitié du beurre. Mouillez de vin rouge, parsemez du reste de beurre et faites cuire à four chaud 30 mn. A mi-cuisson, saupoudrez de chapelure. Servez avec des pommes

vapeur. Vous pouvez faire cuire à moitié les pommes de terre, les couper en rondelles et les mettre dans le fond du plat. Elles achèveront leur cuisson avec le poisson.

HARENGS A LA LYONNAISE

Pour 4 personnes. Dépecez 8 harengs frais, lavez-les et séchez-les. Préparez-les en filets et coupez-les en 3 ou 4 morceaux. Pelez 4 gros oignons, coupez-les en fines tranches et faites-les revenir dans 50 g de beurre. Epluchez 1 kg de pommes de terre et coupez-les en tranches. Mettez dans un plat allant au four les tranches de pommes de terre avec 50 g de beurre. Poivrez. Laissez dorer pendant 5 minutes, ajoutez les oignons fondus au beurre, les harengs coupés en morceaux et 1 dl de

crème fraîche. Faites cuire au four pendant 20 minutes. Saupoudrez de persil haché. Servez chaud.

HARENGS A LA MOUTARDE

Videz, écaillez et essuyez 4 beaux harengs. Réservez les laitances. Incisez chaque face des harengs, enduisez-les de moutarde, saupoudrez de chapelure, arrosez de beurre. Faites griller à four vif. Mélangez les laitances écrasées avec sel, poivre, moutarde, fines herbes et 2 c de vin blanc. Faites cuire à feu doux dans une petite casserole sans cesser de remuer. Nappez les harengs avec la sauce.

HARENGS A LA PROVENCALE

Pour 6 personnes. Videz et nettoyez 6 harengs. Pelez épépinez et coupez 4 tomates en rondelles. Epluchez 3 oignons et détaillez-les en rondelles également. Dans un plat allant au four, précédemment huilé, déposez une couche de rondelles de tomates, une couche d'oignons et du thym effeuillé. Disposez les harengs, salez et poivrez. Ajoutez de nouveau, sur les harengs, une couche de tomates et puis d'oignons. Arrosez avec un jus de citron. Salez, poivrez, saupoudrez avec la chapelure et parsemez de noisettes de beurre. Faites cuire 1 heure à feu doux.

HARENGS A LA SCANDINAVE

Pour 6 personnes. Epluchez 2 betteraves et coupez-les en dés. Lavez 1 concombre, essuyez-le et coupez-le en rondelles fines. Ecalez 6 oeufs durs et coupez-les en deux. Coupez les harengs en morceaux. Rangez sur un grand plateau de façon harmonieuse 24 sprats, les rondelles de concombre, les dés de betterave, les morceaux dc harengs et, les oeufs durs. Mélangez 1 dl de crème fraîche à une c à soupe de vinaigre et une c à café de curry. Ajoutez une barbe de fenouil finement hachée. Salez, poivrez. Servez le plateau avec la sauce dans un bol et des tranches dc pain de seigle ou de pain au cumin.

HARENGS A LA RUSSE

Faites dessaler les harengs, coupez-les en dés et nappez-les de vinaigrette à la moutarde et aux oignons.

HARENGS AU CELERI

Nettoyez et coupez en morceaux un gros pied de céleri en branches; faites-le cuire 20 mn à l'eau bouillante salée. Egouttez et passez-le en purée. Tapissez-en le fond d'un plat à gratin. Posez par-dessus 4 harengs nettoyés. Parsemez de beurre et faites cuire 20 mn à four chaud.

HARENGS AU FROMAGE BLANC

Pour 4 personnes. Préparation: 15 mn. Cuisson: 25 mn. 8 filets de harengs marinés extra-doux, 500 g de fromage blanc égoutté, 2 échalotes, 1 oignon rouge, 3 oignons frais, 1/2 bouquet de ciboulette, 1/2 gousse d'ail, 150 g de crème fraîche, 1 c à soupe de vinaigre, sel, poivre. Pour l'accompagnement: 750 g de pommes de terre nouvelles, 2 tomates, 5 brins de persil, 40 g de beurre, sel, poivre.

Brossez les pommes de terre sous l'eau. Plongez-les dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire à petits bouillons 20 mn. Rincez, coupez en quartiers et épépinez les deux tomates. Pelez et coupez l'oignon rouge en rondelles. Epluchez et émincez les oignons frais et les échalotes. Ciselez la ciboulette. Fouettez le fromage blanc et la crème pour les aérer. Incorporez-y le vinaigre, les oignons frais, les échalotes, la ciboulette et la gousse d'ail pelée et pressée. Puis salez et poivrez. Versez le fromage blanc dans un plat. Placez à côté les filets de harengs et les rondelles d'oignon rouge. Parsemez de persil ciselé. Réservez le plat au réfrigérateur. Pelez les pommes de terre. Salez-les et poivrez-les. Dans une sauteuse, faites-les réchauffer doucement dans le beurre, à couvert, 5 minutes, en remuant pour qu'elles s'imprègnent de beurre. Servez le plat de harengs au fromage blanc décoré de quartiers de tomates et de feuilles de persil avec les pommes de terre chaudes parsemées de persil.

HARENGS AU VINAIGRE

Dessaler les harengs dans de l'eau fraîche pendant 24 heures minimum en changeant l'eau 1 ou 2 fois. Couper la tête, écailler et vider. Mettre les harengs dans 2/3 de vinaigre, 1/3 d'eau froide, 5 clous de girofle, de poivre en grains, 4 à 5 feuilles de laurier, 1 branche de thym, 3 à 4 oignons en rondelles. Les harengs doivent être couverts par le liquide et les oignons. Consommer après 48 heures.

HARENGS AU VIN ROUGE

Pour 6 personnes. Nettoyez 6 harengs, séchez-les bien. Préparez un hachis d'herbes avec du persil, de l'estragon, de la ciboulette. Mélangez ce hachis avec une cuillerée de moutarde et un clou de girofle écrasé. Faites des incisions obliques sur les côtés des harengs et saupoudrez-les avec le hachis d'herbes. Glissez-les sur un plat à gratin beurré et mouillez avec 2 dl de vin rouge. Parsemez le plat de quelques noisettes de beurre frais et mettez au four chaud. Retournez les poissons après 5 minutes et laissez cuire l'autre face. Saupoudrez de chapelure et laissez dorer durant 10 minutes.

HARENGS FARCIS

Pour 4 personnes: 4 harengs frais, une échalote, 2 c à soupe de crème, un filet de citron, une c à soupe de moutarde, 50 g de mie de pain, du persil, du sel, du poivre, 2 jaunes d'oeufs, 10à g de beurre.

Videz les harengs. Hachez l'échalote et mélangez-la avec les jaunes d'oeufs battus, la crème, la moutarde, le citron, la mie de pain, du sel et du poivre. Farcissez les harengs avec cette préparation. Enveloppez-les dans des feuilles de papier aluminium généreusement beurrées. Fermez les papillotes. Faites cuire au four chaud 20 minutes. Vous pouvez ajouter de la laitance à la farce. Dans ce cas, vous supprimerez un oeuf et la moitié du pain. Servez avec des pommes vapeur ou avec des pommes de terre en robe des champs.

HARENGS FARCIS AU COMTE EN ROBE DE POIREAU

Pour 4 personnes: 4 harengs de 200 g, 200 g de poireau. Farce: 100 g de comté, 20 g de beurre, 1 dl de lait, 100 g de pain de mie, sel, poivre. Sauce: 50 g de beurre, 1,5 dl de vin blanc du Jura, 1 dl de crème, sel, poivre.

Ecaillez, videz les harengs en incisant de chaque côté de la nageoire ventrale afin de prélever l'arête centrale; videz et lavez les harengs (on peut utiliser 8 filets de 100 g). Farce: faire suer l'échalote ciselée dans le beurre; faites gonfler le pain de mie dans le lait chaud, pressez-le et mélangez-le au Comté coupé en fines lamelles, puis à l'échalote. Faites blanchir le poireau à l'eau bouillante salée, salez et poivrez les poissons et garnissez-les de la farce, enveloppez-les (sauf la tête) dans les feuilles de poireau. Rangez les harengs dans un plat beurré, ajoutez le vin blanc et recouvrez d'un papier d'aluminium; cuisez au four 25 mn environ à 200° (thermostat 6). Renversez délicatement le plat en maintenant les poissons afin de récupérer la cuisson dans une casserole; faites réduire et ajoutez la crème, la sauce doit être nappante. Versez la sauce autour des harengs avant de servir.

HARENGS FRAIS EN MARINADE

4 petits harengs. Marinade: un verre et demi de vin blanc sec, 1 verre à madère de vinaigre, une carotte en rondelles, deux oignons ou échalotes en rondelles, persil, thym et laurier.

On range les harengs bien frais dans un plat creux allant au four, on verse dessus la marinade bouillante. Ensuite porter 10 mn sur le feu, mais sans laisser bouillir. Laisser refroidir. servir tel quel.

HARENGS FUMES

Harengs fumés disposés sur un lit de poivrons taillés en rondelles, assaisonnés de sel, de poivre, arrosés d'huile et garnis de rouelles d'oignons.

HARENGS GRILLES A LA DIEPPOISE

Mettez dans une casserole 4 dl de cidre sec, 1/2 dl de vinaigre de cidre, 1 carotte et 2 oignons hachés, 1 c à café d'herbes à tortue, 1 bouquet de persil haché. Chauffez le tout, laissez frémir 10 mn puis refroidir. Faites y mariner 4 harengs. Egouttez-les, séchez-les, puis huilez-les légèrement et faites-les griller (5 mn de chaque côté). Passez la marinade. Fouettez 200 g de fromage blanc avec 1 c à café de moutarde, allongez cette sauce avec un peu de marinade et servez avec les harengs.

HARENGS GRILLES A LA MOUTARDE

Faites griller les harengs. Pour la sauce: mettez dans une casserole 50 g de beurre et faites-le fondre à feu doux. Ajoutez-y le même poids de farine pour obtenir un roux blond. Incorporez à ce roux le lait bouillant. Assaisonnez et laissez cuire 10 minutes. Liez hors du feu avec une cuillerée de moutarde, 2 jaunes d'oeufs et 5 cl de crème fraîche. Bien mélanger.

HARENGS MARINES

8 harengs, 2 c à soupe de moutarde forte, 3 oignons, 12 baies de genièvre, 3 feuilles de laurier, vin blanc sec, 2 dl de vinaigre de vin, sel et poivre.

Fendez les harengs le long du dos (sans séparer les moitiés) et retirez l'arête centrale. Coupez les têtes. Videz les poissons, badigeonnez-les intérieurement de moutarde, assaisonnez-les, repliez-les et roulez en commençant par la tête. Coupez les oignons en fines rondelles et dans une terrine, mettez en couches alternées, harengs et oignons en serrant bien pour que les poissons ne se déroulent pas. Ajoutez vinaigre, genièvre et suffisamment de vin blanc pour que tout soit recouvert. Cuisez à four modéré 35 mn. Retirez du feu, laissez macérer 24 h et servez froid.

HARENGS MARINES

De beaux harengs frais (avec laitance de préférence), 3 ou 4 oignons, 1 citron, des grains de poivre, des clous de girofle, des feuilles de laurier, du thym, une demi-branche de céleri, 2/3 de vinaigre blanc pour 1/3 de vin blanc, une bonne rasade d'huile d'olive, un verre de genièvre blanc (facultatif).

Faites dessaler les harengs en les mettant tremper (pendant toute une journée, si possible) dans de l'eau fraîche que vous renouvellerez assez fréquemment, surtout s'il fait très chaud. Ensuite, vous retirez les harengs, vous les grattez pour bien enlever toutes les écailles. Enlevez les têtes des poissons, enlevez également mais ne jetez pas les oeufs et les laitances. Lavez à nouveau les harengs à grande eau et épongez-les. Garnissez le fond d'une terrine d'une couche de lamelles d'oignons et de citrons, des grains de poivre, de girofle, du laurier, du thym et du céleri. Sur ces aromates, vous rangez les harengs (en tête à queue), vous remettez une nouvelle couche d'aromates et ainsi de suite pour terminer par une couche de laitances et d'oeufs, eux-mêmes recouverts par une dernière couche d'aromates. Dans un récipient vous mélangez intimement tous les liquides (vinaigre, vin, huile, genièvre). Vous versez ensuite sur les harengs qui doivent être complètement recouverts. Mettez au frais et laissez mariner pendant quatre à cinq jours. Il est préférable de porter au frais à la cave plutôt qu'au frigo. Vous pouvez préparer de la même manière des filets de ces mêmes harengs.

HARENGS MARINES BALTIQUE

Pour 12 harengs avec laitances: 1/2 litre de vinaigre de vin blanc, 2 carottes, 3 oignons, persil, laurier, 20 grains de poivre, 20 grains de coriandre, sel fin.

Videz les harengs en coupant les têtes, grattez-les, sortez les laitances. Rangez-les dans une terrine en les salant par couche, moyennement, au sel fin. En surface, mettez les laitances, salez-les également. Couvrez, mettez au frais pendant 8 à 12 heures. Le lendemain, faites bouillir le vinaigre 8 à 10 minutes avec deux oignons et les carottes coupés en rondelles, les queues de 8 à 10 brins de persil, la feuille de laurier, le poivre, la coriandre. Laissez refroidir. Epongez les poissons et leurs laitances, rincez la terrine. Rangez à nouveau les poissons de la même manière, mouillez avec la marinade allongée d'eau bouillie juste ce qu'il faut pour recouvrir tout, poissons et laitances. Couvrez. Mettez au frais pendant 5 jours. Passez les laitances à la moulinette grille fine. Ajoutez-les à la marinade passée. Ouvrez les poissons par le dos pour en retirer les arêtes. Remettez-les en terrine en alternant entre les couches les rondelles de l'oignon réservé. Couvrez de la marinade devenue blanche et crémeuse. Ces harengs marinés genre Baltique sont aussi bien un excellent hors d'oeuvre qu'un plat de poisson si on les sert accompagnés de pommes à l'anglaise bien chaudes. Ils se conservent plusieurs semaines au frais.

HARENGS NORVEGIENS

Nettoyez une douzaine de harengs frais et faites-les tremper dans de l'eau fraîche durant une journée (renouvelez l'eau fréquemment). Otez alors la peau, les nageoires et la queue et coupez les harengs en petits morceaux. Dans un grand bocal de verre, mettez les morceaux de

harengs avec 3 oignons, une grosse carotte et un peu de raifort coupés en dés. Placez encore des feuilles de laurier, du poivre en grains, des graines de moutarde, un peu de gingembre. Faites bouillir 1/2 litre de vinaigre blanc avec 1/2 litre d'eau et versez ce mélange bouillant sur les harengs jusqu'à ce qu'ils soient recouverts. Pressez-les avec un poids et gardez-les au frais pendant une semaine avant de les servir en hors-d'oeuvre avec une salade de crudités.

HARENGS SAUTES

Pour 6 personnes: 6 harengs, 2 c à soupe de farine, 30 g de matière grasse, sel, poivre, persil haché, filet de vinaigre ou jus de citron.

Gratter, vider et laver les harengs, conserver les oeufs et les laitances. Essuyer les poissons; saler l'intérieur. Mettre la farine sur une assiettes, fariner les poissons, les oeufs, les laitances. Faire chauffer la matière grasse dans la poêle. Lorsqu'elle est fumante, y mettre les harengs, en une seule couche. Les faire dorer d'un côté, les retourner à l'aide de deux fourchettes, les laisser cuire quelques minutes. Retirer les harengs,les tenir au chaud. Passer les oeufs et les laitances quelques instants dans la poêle, mais la graisse doit être moins chaude que pour le poisson. Les ajouter au poisson. Déglacer la poêle avec un filet de vinaigre ou du citron et verser cette petite sauce sur les poissons. Saupoudrer de persil haché. On peut faire un hachis de persil et d'ail et le passer quelques secondes à la poêle après avoir retiré les poissons; y joindre le vinaigre et verser sur les poissons.

KIPPERS POCHES

Pour 6 personnes: 6 ou 8 kippers, 1 kg de pommes de terre, 200 g de beurre, 3 citrons.

Les kippers sont des harengs fumés ouverts, vendus enfermés dans des poches en plastique. En été, en plein air, on les fait parfois griller sur barbecue 2 minutes de chaque côte, mais l'odeur est insupportable en cuisine. Aussi les cuit-on dans leur poche, à l'eau, au seuil de l'ébullition, pendant 7 à 10 minutes. Pour servir, retirez-les de leur poche pour les disposer sur le plat, présentez en même temps des pommes de terre cuites dans leur peau, du beurre et du pain de campagne. Citron à volonté.

MOUSSE DE HARENGS FUMES

Pour 6 personnes: 6 filets de harengs fumés extra-doux, 100 g de crème fraîche, 2 citrons, 2 dl d'huile, 1 oignon, 1 carotte, 5 à 6 grains de coriandre, 6 grains de poivre noir, Préparation: 15 mn 48 heures à l'avance.

Placez dans une terrine les filets de harengs. Recouvrez d'huile, ajoutez l'oignon coupé en rondelles, la carotte émincée, 1 citron coupé en tranches, les grains de coriandre et de poivre. Laisser mariner 48 heures. Egouttez à fond les filets de harengs, coupez-les en morceaux et passez-les au mixer. Incorporez la crème fraîche, un jus de citron, mélangez. Tenez au

réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Accompagnez cette mousse de tranches de pain de campagne grillées.

ROLLMOPS FARCIS

12 filets de hareng au vinaigre enroulés autour d'un cornichon, 1/4 litre de crème fraîche, 2 c à soupe de fromage blanc, 1 oignon, 1 c à café de moutarde, sel, poivre, crevettes, herbes et câpres à volonté pour garnir.

Battez la crème avec le fromage blanc, l'oignon râpé, la moutarde et l'assaisonnement. Mettez-la dans une poche à douille et garnissez les filets de harengs (maintenus roulés autour des cornichons par des bâtonnets). Décorez à volonté de crevettes, d'herbes ou de câpres.

ROUGAIL DE HARENGS FUMES

Pour 4 personnes: 4 harengs fumés, 3 oignons, 6 à 7 tomates, 1 piment, thym, sel, poivre, huile. Dessaler les harengs en les trempant dans l'eau 30 minutes. Les faire bouillir pendant quelques minutes. Egoutter. Enlever les arêtes et la tête Couper les harengs en morceaux. Les frire dans l'huile chaude. Puis réserver. Hacher les oignons. Piler l'ail, le sel et le poivre. Couper les tomates. Dans la même marmite, faire revenir les oignons. Ajouter l'ail pilé. Tourner. Ajouter les tomates et le thym. Mélanger puis couvrir. Laisser cuire 15 minutes a feu doux. Mettre les harengs. Laisser mijoter 10 minutes. Servir chaud, saupoudrer de persil haché.

SALADE ALLEMANDE

Harengs marinés, betteraves rouges, pommes, crème, huile, sel, poivre et un peu de sucre.

SALADE AUX HARENGS

Pour 4 personnes: 4 filets de harengs saur, un verre de lait, 4 endives, 3 oeufs durs. Sauce: 1 jaune d'oeuf dur, 1 c à soupe de moutarde, sel, poivre, 1,5 dl d'huile.

Faites dessaler les filets de harengs dans le lait pendant 2 h. Nettoyez les endives et émincez-les; écalez les oeufs durs. Préparez la sauce en mélangeant les ingrédients indiqués. Versez sur la salade et mélangez bien. Décorez de filets de harengs et de 2 oeufs durs en rondelles et du troisième jaune d'oeuf émietté sur le tout. Le hareng peut être remplacé par des restes de poisson ou des crustacés.

SALADE AUX HARENGS

Pelez et épépinez 2 pommes, coupez-les en tranches fines que vous arroserez aussitôt de jus de citron. Pelez et émincez finement 2 oignons. Dans un plat, disposez 8 filets de harengs saurs, les pommes et les oignons en couches alternées. Arrosez de 200 g de crème fraîche salée, poivrée et additionnée de jus de citron.

SALADE DANOISE

Pour 4 personnes: 500 g de pommes de terre précuites en lamelles, 4 filets de hareng à l'huile, 1 pomme, 6 gros cornichons, 1 tranche de jambon de Paris, 1 c à soupe d'échalotes coupées surgelées, 1 c à soupe de ciboulette coupée surgelée, 1/2 citron. Pour la sauce: 2 c à soupe de vinaigre de cidre, 2 c à café de moutarde forte, 6 c à soupe d'huile sel, poivre.

Préparez une vinaigrette avec les ingrédients. Versez les pommes de terre chaudes dans le saladier avec la vinaigrette. Ajoutez les échalotes surgelées. Mélangez délicatement. Coupez les filets de harengs en morceaux réguliers. Détaillez la pomme en morceaux. Arrosez-les du jus du demi-citron. Coupez les cornichons en rondelles, le jambon en petits dés. Ajoutez tous ces éléments et la ciboulette surgelée dans le saladier. Mélangez en soulevant les ingrédients et servez.

SALADE FINLANDAISE

Pour 4 ou 5 personnes: 4 ou 5 filets de harengs saur, 1 betterave rouge, 1 ou 2 concombres marinés, 4 ou 5 pommes de terre cuites, 2 ou 3 pommes à chair ferme, 3 ou 4 oeufs durs, 1 tranche de jambon cuit assez épaisse, 4 ou 5 carottes cuites, 2 oignons, 1/2 verre de vinaigre, 1 petit pot de crème fraîche, sel, poivre, sucre en poudre. Accompagnement: petits pains grillés et beurrés.

Pelez les oignons, émincez-les et mettez-les dans une jatte. Faites chauffer le vinaigre et versez-le bouillant sur les oignons. Laissez tiédir pendant que vous coupez les filets de harengs en petites tranches, les carottes en rondelles, la betterave et les concombres en tranches, les pommes pelées en petits quartiers et les pommes de terre (encore chaudes) en rondelles. Ecalez les oeufs durs, recueillez-en les jaunes et hachez grossièrement les blancs. Coupez le jambon en petits morceaux. Pressez un peu de la betterave afin d'obtenir quelques cuillerées de jus bien rouge. Battez ce jus avec la crème fraîche et les jaunes d'oeufs durs écrasés à la fourchette, le vinaigre qui a ébouillanté les oignons, sel, poivre et sucre en poudre. Disposez tous ces éléments sur un grand plat creux, nappez d'un peu de sauce dont vous offrirez la plus grande partie à part, en saucière. Dans l'idéal, accompagnez de petits pains grillés et beurrés.

SALADE NORDIQUE

Pour 4 personnes. Préparation: 15 mn. Cuisson 20 mn. 4 petites pommes de terre, une pomme, une betterave rouge, 4 filets de harengs, 2 cornichons, 100 g de crème fraîche, un filet de citron, sel et poivre.

Faites cuire les pommes de terre à l'eau salée avec leur peau. Laissez-les refroidir. Pelez-les et coupez-les en petits morceaux. Epluchez et coupez la pomme et la betterave en petits dés. Détaillez les filets de harengs en fines lamelles. Emincez les cornichons. Mélangez tous lés éléments dans un saladier. Arrosez de crème additionnée du jus de citron. Poivrez et salez peu. Mélangez à nouveau. Laissez macérer au moins 12 heures avant de servir.

SALADE SUEDOISE

4 filets de harengs fumés, 2 pommes de terre cuites à l'eau, 1 betterave rouge cuite, 1 pomme fruité, 1/2 concombre, 1 oignon, 2 c à soupe d'aneth haché ou de sommités de fenouil, sauce mayonnaise à la moutarde, 1 oeuf dur.

Coupez les filets de harengs en petits dés, ainsi que les pommes de terre pelées, la betterave et la pomme. Pelez et émincez le concombre et l'oignon, Mélangez tous ces éléments avec les herbes hachées. Assaisonnez avec la mayonnaise préparée et servez frais, saupoudré avec l'oeuf dur haché. Vous pouvez servir en même temps de la crème aigre.